

# Contenido

|              |    |
|--------------|----|
| Prefacio     | 11 |
| Introducción | 13 |

## PRIMERA PARTE TOMAR CONCIENCIA

|  |    |
|--|----|
| <i>Capítulo 1</i><br>El poder interior               | 19 |
| <i>Capítulo 2</i><br>Cómo obedecer mi voz interior   | 27 |
| <i>Capítulo 3</i><br>El poder de tu palabra hablada  | 37 |
| <i>Capítulo 4</i><br>Reprogramación de viejas cintas | 49 |

## SEGUNDA PARTE DISOLUCIÓN DE LAS BARRERAS

|  |    |
|--|----|
| <i>Capítulo 5</i><br>Comprensión de los grilletes que te sujetan | 65 |
|--|----|

## **8 CONTENIDO**

*Capítulo 6*  
Expresa tus sentimientos 77

*Capítulo 7*  
Cómo ir más allá del dolor 97

### **TERCERA PARTE ÁMATE A TI MISMO**

*Capítulo 8*  
Cómo amarte a ti mismo 111

*Capítulo 9*  
Ama al niño interior 131

*Capítulo 10*  
Crecer y envejecer 143

### **CUARTA PARTE CÓMO APLICAR NUESTRA SABIDURÍA INTERIOR**

*Capítulo 11*  
Para recibir la prosperidad 159

*Capítulo 12*  
Expresa tu creatividad 175

*Capítulo 13*  
La totalidad de posibilidades 189

## QUINTA PARTE DEJAR IR AL PASADO

|  |     |
|--|-----|
| <i>Capítulo 14</i>   | 203 |
| <b>Cambio y transición</b>                                   |     |
| <i>Capítulo 15</i>   |     |
| <b>Un mundo donde sea seguro amarse los unos a los otros</b> | 211 |
| <b>Epílogo</b>   | 225 |
| <i>Apéndice A</i>  |     |
| <b>Meditaciones para la curación personal y planetaria</b>   | 229 |
| <b>Lecturas recomendables</b>                                | 245 |

Conforme avanza en su lectura, se dará cuenta de que uso muchos términos como *Poder, Inteligencia, Mundo Infinito, Poder Superior, Dios, Poder Universal, Sabiduría Interna*, etcétera. Lo hago así con objeto de demostrar que no hay límite en cuanto a la forma que usted elija para denominar a ese Poder que rige el Universo y que también se encuentra dentro de usted. Si algún nombre le produce inquietud, entonces sustitúyalo por algún otro que le plazca y que le parezca más adecuado. En el pasado, al leer un libro he tachado incluso palabras o nombres que no eran de mi completo agrado y, en su lugar, inscribía la expresión o palabra que me parecía mejor. Usted podría hacer lo mismo.

Asimismo, observará que yo escribo dos palabras de modo diferente de como normalmente se escriben. Malas-